

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله



مقایسه هوش هیجانی و راهبرد های مقابله با استرس در ورزشکاران و افراد غیر ورزشکار استان قم.

دکتر بهروز قلائی<sup>۱</sup>، مهدی نعیمی<sup>۲</sup>، زهرا جالینوسی<sup>۳</sup>

۱- (دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی) استاد دانشگاه فرهنگیان

۲- (دانشجوی کارشناسی روانشناسی) دانشجوی دانشگاه آزاد قم

۳- (دانشجوی کارشناسی روانشناسی) دانشجوی دانشگاه آزاد قم

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و راهبرد های مقابله با استرس در افراد ورزشکار (بسکتبالیست) و غیر ورزشکار می باشد. به این منظور از ۱۸ نفر ورزشکار (بسکتبالیست) به صورت در دسترس نمونه گیری شد و ۱۸ نفر غیر ورزشکار به صورت تصادفی انتخاب شدند. از هر دو گروه شرکت کنندگان آزمون های بار-ان (ضریب پایایی آلفا کرونباخ ۰/۷۱) و آزمون لازاروس فولکمن (ضریب پایایی آلفا کرونباخ ۰/۶۱) گرفته شد. داده های به دست آمده از این دو آزمون توسط دو آزمون T مستقل و تحلیل واریانس یک راهه با سطح معنی داری ۰/۰۵ مورد بررسی قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان دهنده تفاوت معنی دار در هوش هیجانی و راهبرد های مقابله با استرس در افراد ورزشکار (بسکتبالیست) نسبت به افراد غیر ورزشکار بود. همچنین نتایج نشان داد که بین زیر مقیاس های راهبرد های مقابله ای و هوش هیجانی تفاوت معنی داری وجود دارد. **واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، راهبرد های مقابله با استرس، ورزشکار، استرس، غیر ورزشکار



## مقدمه

هر کسی شخصیتی دارد و شخصیت به تعیین کردن حدود موفقیت و خشنودی در زندگی کمک خواهد کرد. اگر بگوییم شخصیت یکی از مهم ترین نعمت ها ست اغراق نشده است. شخصیت کمک کرده است تا تجربیات خود را شکل دهید و تا آخر عمر نیز این کار خواهد کرد. شخصیت می تواند گزینه ها را محدود کرده یا گسترش دهد. شخصیت، برخی افراد را محدود یا مقید می کند و فرصت هایی را برای دیگران فراهم می کند. حال به بررسی هوش هیجانی که قسمتی از شخصیت ما را شکل می دهد می پردازیم. بار-آن<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) هوش هیجانی را بر اساس ویژگی های شخصیتی تعریف کرده است. طبق نظریه بار-آن، هوش هیجانی مجموعه توانایی ها، استعدادها و مهارت هایی را شامل می شود که دانش لازم برای برخورد موثر در زندگی را در اختیار فرد قرار می دهد. بار-آن آنچه را که به عنوان توانایی ذهنی تعریف شده است. با دیگر ویژگی ها از قبیل استقلال فردی، حرمت نفس ترکیب می کند (دهکردی، ۱۳۸۶). صفات هیجانی در این نوع هوش رکن اساسی است که آن را از هوش شناختی متمایز می کند. هوش هیجانی فرد یک عامل مهم در تعیین توانایی موفقیت در زندگی است و به طور مستقیم سلامت روانی وی را تحت تاثیر قرار می دهد. "بار-آن" (۲۰۰۰) نشان داد که افراد دارای سن و جنس متفاوت نیم رخ های بهره هیجانی متفاوتی دارند. هوش هیجانی حداقل تا سن میانسالی افزایش نشان می دهد. افراد در دهه ۴۰ و ۵۰ بهره هیجانی بالاتری نسبت به جوان ترها و مسن ترها دارند. براساس دیدگاه بار-آن، هوش هیجانی دارای ۵ طبقه کلی و ۵ مؤلفه است که در درون این طبقه ها قرار می گیرند که عبارتند از: الف- هوش هیجانی درون فردی: این طبقه از هوش هیجانی، مؤلفه های خودآگاهی هیجانی، حرمت نفس، قاطعیت، خودشکوفایی و استقلال را در بر می گیرد. ب- هوش هیجانی بین فردی: این بعد نیز مؤلفه های همدلی، مسئولیت پذیری، و روابط بین فردی را شامل می شود. پ- هوش هیجانی مقابله با فشار: این بخش از هوش عاطفی، مؤلفه های تحمل فشار و کنترل تکانه را شامل می شود. ت- هوش هیجانی سازگاری: بعد سازگاری هم دربرگیرنده مؤلفه های واقعیت آزمایی، انعطاف پذیری و حل مساله است. ث- هوش هیجانی خلق کلی: و نهایتاً هوش عاطفی خلق کلی، شامل مؤلفه های خوش بینی و شادکامی است. پس از بررسی هوش هیجانی به تاثیر آن بر روی نحوه مدیریت استرس یا بر عکس طبق نظریات مختلف می پردازیم. یکی از مؤلفه های هوش هیجانی شناخت است (مایر<sup>۲</sup> و سالووی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). تعریف گلمن از هوش هیجانی چنین است: ظرفیت با توانایی سازماندهی احساسات و عواطف خود و دیگران برای برانگیختن خود و کنترل کوثر احساسات خود و استفاده از آنها در روابط با دیگران می باشد به عقیده وی هوش هیجانی شامل مؤلفه های خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش همدلی و مهارت های اجتماعی است. (گلمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸) در سال ۱۹۹۰ پیتر سالووی و مایر اصطلاح هوش هیجانی را به عنوان شکلی از هوش اجتماعی که شامل توانایی در کنترل احساسات و عواطف خود و دیگران و توانایی تمایز قائل شدن بین آنها و استفاده از این اطلاعات به عنوان راهنمایی برای فکر و عمل فرد به کار بردند (چرنیس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰) این دو دانشمند بیان داشتند که هوش هیجانی این امکان را برای ما فراهم می کند که به طور خلاقانه، بیندیشیم و از عواطف و احساسات خود در حل مسائل و مشکلات استفاده کنیم. این دو دانشمند با ادامه تحقیقات خود در زمینه اندازه گیری و سنجش هوش

Cherniss<sup>۵</sup>Salvoey<sup>۳</sup>  
Goleman<sup>۴</sup>Bar-on<sup>۱</sup>  
Mayer<sup>۲</sup>



هیجانی بیان داشتند که هوش هیجانی باید دارای چهار ویژگی زیر باشند: ۱. تشخیص عواطف ۲. استفاده از عواطف ۳. فهم و درک عواطف ۴. تنظیم و کنترل عواطف ( کیراستد<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹، چرنیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰، پون تنگ فات<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). هدایت تفکر و رفتار فرد ( گلمن، ۱۹۹۵). هوش هیجانی را چنین تعریف می کند: هوش هیجانی نوع دیگری از هوش است که مشتمل بر شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی، توانایی اداره مطلوب خلق و خو و وضع روانی و کنترل تکانش هاست. مدل های نظری ارائه شده، هوش هیجانی را به عنوان توانایی ارزیابی و ابزار صحیح هیجان ها ( توانایی های درون شخصی). توانایی ارزیابی هیجان ها در دیگران (توانایی های بین شخصی) و توانایی تنظیم و بکارگیری موثر هیجان ها برای هدایت رفتار در نظر گرفته اند (پارکر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند در ارزیابی صحیح و ابراز هیجان، تنظیم موثر در تجربه های هیجانی و توانایی بکارگیری احساسات برای هدایت رفتار با مشکل مواجه هستند (تابش، ۱۳۸۵) تحت تاثیر ویژگی های شخصیتی و روانی، رفتار افراد نیز تغییر می کند. برخی دیگر از پژوهشگران هوش هیجانی را یک سازه انعطاف پذیر می دانند و معتقدند با آموزش های لازم و مقتضی به صورت مستقیم و غیر مستقیم می توان هوش هیجانی را در افراد افزایش داد و موجب رشد و شکوفایی آن ها شد ( لایتمر<sup>۴</sup> و دیگران، ۲۰۰۷). سیاروچی<sup>۵</sup>، دین<sup>۶</sup> و اندرسون<sup>۷</sup> (۲۰۰۲) نیز نشان دادند که که مهارت در مدیریت هیجان با گرایش به حفظ یک حالت خلقی مثبت القا شده به صورت تجربی، ارتباط دارد و می تواند مانع بروز افسردگی شود. بر پایه جهت گیری های بنیادی، نظریه های هوش هیجانی را می توان در دو الگوی اصلی جا داد: الگو توانایی و الگو ترکیبی (شخصیتی). هوش هیجانی عامل اصلی یا حداقل مهم در رسیدن به رضایت، هدف ها، ارتباط رضایتمندانه، بهداشت روانی، رهبری، پیشرفت، خود شکوفایی، هیجانان مثبت، رضایت شغلی، پیشرفت تحصیلی، سلامت و حتی خود شکوفایی است و هوش هیجانی با مجموعه ای وسیع مانند رضایت زناشویی، عملکرد شغلی، روابط بین فردی، خلق و مجموعه ای از اختلالات و صفات شخصیت مرتبط است. گلمن (۱۹۹۵) با تغییراتی در تعاریف مهیر و سالووی، هوش هیجانی را جنبه ی دیگری از هوش، معرفی کرد که شامل آگاهی از احساس ها و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی و توانایی تحمل ضربه های روانی و مهار آشفستگی های روانی است. به اعتقاد او هوش هیجانی نوعی از مهارت اجتماعی است. او با فراهم ساختن لیستی بلند، خویشتن داری، پشتکار، توانایی مهار تکانه ها، به تاخیر انداختن ارضای نیازها، تنظیم خلق، مهار اضطرابها به منظور تسهیل در اندیشیدن و تفکر درباره ی احساس های خود و دیگران را، توانایی های موجود در هوش هیجانی بر شمرد. بار-ان (۱۹۹۷) مدلی چند عاملی برای هوش هیجانی تدوین کرد و هوش هیجانی را نظامی از مهارت ها و کارایی های مشخص دانست که بر توانایی او برای موفقیت با بحران و رویارویی های محیطی تاثیر میگذارد. او با معرفی ۱۵ بعد هوش هیجانی، مدعی شد که هوش هیجانی، مهارت های هیجانی و اجتماعی در طی زمان، رشد و تغییر میکنند و میتوان از طریق آموزش و برنامه های اصلاحی و درمانی، آنها را افزایش داد. هوش هیجانی از زمره جدیدترین تحولات در زمینه فهم رابطه میان شناخت و هیجان است. در واقع این مفهوم مجموعه ای از مهارت ها و شایستگی های اجتماعی را در برمی گیرد که بر توانایی های فرد برای تشخیص، درک و مدیریت هیجان، حل مسأله و سازگاری تأثیر

Anderson<sup>۷</sup>Latimer<sup>۴</sup>  
Ciarrochi<sup>۵</sup>  
Deane<sup>۶</sup>Kierstead<sup>۱</sup>  
Poon teng fatt<sup>۲</sup>  
Parker<sup>۳</sup>



می گذارد و به طرز موثری فرد را با نیازها، فشارها و مشکلات زندگی سازگار می کند به نظر باران (۲۰۰۶). مایر و سالوی (۱۹۹۷) نیز معتقدند هوش هیجانی مجموعه توانایی هایی است که در ارزیابی و ابراز صحیح هیجان ها در خود و دیگران، تنظیم موثر هیجان ها و به کارگیری هیجان ها برای برانگیختن، برنامه ریزی و موفقیت در زندگی نقش دارند. (هین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷) تاکنون در پژوهش های متعددی رابطه هوش هیجانی با عملکرد در حوزه های مختلف تأیید شده است. (از رهنما و عبدالملکی، ۱۳۸۸) بیان کردند که در انجام برخی از تکالیف شغلی و تحصیلی، نقش هوش هیجانی حتی از هوش شناختی نیز بالاتر است. هومفری<sup>۲</sup>، کاران<sup>۳</sup>، موریس<sup>۴</sup>، فارل<sup>۵</sup> و وودز<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) نیز مطرح می کنند؛ شواهدی وجود دارد که نشان می دهد هوش هیجانی همراه با افزایش سن افزایش می یابد. (ادولیز<sup>۷</sup> و هیگز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴) و نیز<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نیز در پژوهش های خود به این نتیجه رسیده اند که دوره های آموزشی هوش هیجانی در بهبود هوش هیجانی تأثیر بسزایی دارد و افرادی که تحت آموزش مهارت های هوش هیجانی قرار می گیرند، نمره های بالاتری را در آزمون های هوش هیجانی کسب می کنند. این بخش از نتایج با آنچه یولوتوس<sup>۱۰</sup> و او مراقلو<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۷) در پژوهش خود در زمینه تأثیر آموزش بر تشخیص، درک و کنترل هیجان، همدلی و توانایی های اجتماعی که نمادهای مختلفی از توانایی ها و مهارت های بین فردی هستند، هماهنگ است و با نظر استرن<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۷) در مورد تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر فنون یادگیری هیجانی اجتماعی بر بهبود کاهش خشم و افزایش عزت نفس و بهبود توانایی ها برای کمک به دیگران نیز همسو است. از نظر پاسر و اسمیت (۲۰۰۱) هیجانها، حالت عاطفی مثبت یا منفی هستند که از الگوی شناختی، فیزیولوژیکی و واکنش های رفتاری نسبت به رویدادها ناشی می شوند. هر چند گفته می شود هوش هیجانی، شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیتات، گشودگی به تجربه، توانایی حل مشکلات هیجانی، توانایی مقابله با استرس و تکانه هاست (گلنن، ۱۹۹۵) با این حال نظریه های مختلفی در مورد هوش هیجانی ارائه شده است. چان<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۵) هوش هیجانی در پرورش سازگاری با تجارب و حوادث فشارآور، پیش بینی اهداف مطلوب در آینده و نیز سازگاری با عوامل فشارآور مزمن نقش اساسی دارد. نتایج پژوهش تت<sup>۱۴</sup> و فوکس<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۶) نیز مشخص کرده است که هوش هیجانی با پرخاشگری، رفتارهای بزهکارانه، تنش و افسردگی در دانش آموزان دبیرستانی، همبستگی منفی معنادار دارد. بررسی های کافتسیوس<sup>۱۶</sup> و زمپتاکیس<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۸) نیز نشان داده است که زیرمؤلفه های هوش هیجانی به ویژه احساس استقلال، ظرفیت خودشکوفایی و خودرهبری در پیش بینی رضایت و تنش شغلی نقش معناداری دارند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله را چنین تعریف کرده اند: «تلاش های رفتاری و شناختی که به طور مداوم در حال تغییرند تا از عهده خواسته های خاص بیرونی یا درونی شخص که ورای منابع و توان وی ارزیابی می شوند برآیند» لازاروس<sup>۱۸</sup> و فولکمن<sup>۱۹</sup> (۱۹۸۴) بر اساس این تعریف: ۱. مقابله فرایندی است که دائماً در حال تغییر است؛ ۲. مقابله به طور خود کار انجام نمی شود، بلکه الگوی آموخته شده ای است

Fox<sup>۱۵</sup>  
 Kafetsios<sup>۱۶</sup>  
 Zampetakis<sup>۱۷</sup>  
 Lazarus<sup>۱۸</sup>  
 Folkman<sup>۱۹</sup>

Higgs<sup>۸</sup>  
 Nelis<sup>۹</sup>  
 Ulutas<sup>۱۰</sup>  
 Omeroglu<sup>۱۱</sup>  
 Stern<sup>۱۲</sup>  
 chan<sup>۱۳</sup>  
 Tett<sup>۱۴</sup>

Hein<sup>۱</sup>  
 Humphrey<sup>۲</sup>  
 Curran<sup>۳</sup>  
 Morris<sup>۴</sup>  
 Farrell<sup>۵</sup>  
 woods<sup>۶</sup>  
 Ewdulicz<sup>۷</sup>



برای پاسخگویی به موقعیت های تنش زا؛ و ۳. مقابله نیازمند تلاش فرد برای مواجهه با استرس است. در تعریف دیگری که لازاروس (۱۹۹۱) از مقابله ارائه می دهد، آن را تلاش هایی معرفی می کند که برای مهار (شامل تسلط، تحمل، کاهش دادن یا به حداقل رساندن) تعارض ها و خواسته های درونی و محیطی که فراتر از منابع شخص اند، صورت می پذیرد. بنابراین تعریف مقابله شامل سازش یافتگی با موارد معمولی و مادی نمی شود، در عین حال علاوه بر آنکه اشاره به بعد کنشی و حل مسئله مقابله دارد، تنظیم پاسخ های هیجانی را نیز مد نظر قرار داده است. لازاروس (۱۹۹۱) دو راهبرد را برای مقابله با استرس پیشنهاد کرد؛ مقابله متمرکز بر مسئله و مقابله متمرکز بر هیجان. • مقابله متمرکز بر مسئله: راهبردهای مقابله مسئله مدار، راهبردهایی هستند که مستقیماً به موقعیت یا محرک استرس زا مربوط می شوند، به طوری که در نهایت آن را کاهش می دهند یا برطرف می کنند. این شیوه ها عموماً همان راهبردهای مسئله گشایی هستند. مقابله متمرکز بر هیجان: آدمی برای جلوگیری از فرسودگی ناشی از هیجان های منفی که منجر به درگیر نشدن با جریان های عملی مسئله است، به مقابله ی هیجان مدار رو می کند. علاوه بر این در مواجهه با مسئله های لاینحل نیز مردم به این شیوه مقابله دست می زنند. شیوه های بسیار متعددی برای مقابله با هیجان های منفی وجود دارد. بعضی از محققان، این شیوه ها را به دو دسته ی رفتاری و شناختی تقسیم کرده اند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۶) طی بررسی و تحلیل عامل روی پرشش های مقیاس راه های مقابله، به چند سبک مقابله دست یافتند: رویارویی (ایستادگی و جنگیدن برای آنچه خواهان آنند)؛ نادیده گرفتن مسئله، گویی که اتفاقی نیفتاده است؛ درون ریزی (ممانعت از اینکه در جریان آنچه اتفاق افتاده قرار بگیرند)؛ جست و جوی حمایت اجتماعی (پذیرش همدردی دیگران در مورد آنچه اتفاق افتاده)؛ سرزنش خود و خود مقصر دانستن؛ فرار-اجتناب (آرزوی اینکه زودتر این موقعیت تمام شود یا به نوعی ناپدید شود)؛ طرح ریزی برای مسئله. شایان ذکر است که رویارویی (ایستادگی) و طرح ریزی برای حل مسئله، از جمله راهبردهای شناختی- رفتاری برای حل مسئله است (تمرکز بر مسئله). زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگری شاهد بروز استرس و عوارض ناشی از آن هستیم و علاوه بر این، رویداد های ناگوار در زندگی هر فردی اتفاق می افتند. این رویداد ها که آرامش جسمی و روانی فرد را بر هم می زنند معمولاً موجب می شوند که فرد برای رهایی از این حالت، روش ها و راه حل هایی را بکار گیرد. در واقع، مجموع این فعالیت ها که در جهت کاهش استرس انجام می گیرند، آن چیزی است که مقابله نامیده می شود و به طبع چگونگی مقابله با این مشکلات تعیین کننده پیشرفت، موفقیت و سلامت فرد در زندگی است. از این رو طی دهه های اخیر علاقه مندی به فرآیند هایی که انسان برای مقابله با استرس از آن ها بهره می گیرد رو به افزایش است (خدایاری فرد و پرنده، ۱۳۸۶). اندلر<sup>۱</sup> و پارکر<sup>۲</sup> (۱۸۸۰) راهبرد های مقابله ای را به سه دسته تقسیم کرده است که شامل: ۱- راهبرد مساله مدار، که این راهبرد تلاش هایی در جهت غلبه بر مساله دارد. ۲- راهبرد هیجان مدار، در جهت کنترل کردن پریشانی هیجانی موقعیت برانگیخته می شود و ۳- راهبرد اجتنابی، که باعث انکار یا کوچک شمردن موقعیت تنش زا می شود. راهبرد هایی که فرد برای مقابله انتخاب می کند جزیی از نیمرخ آسیب پذیری محسوب می شود. اتخاذ راهبرد های نامناسب در مواجهه با عوامل تنیدگی زا می تواند موجب تشدید مشکلات شود در حالی که به کار گیری کاربرد صحیح مقابله می تواند نتایج مثبتی در پی داشته باشد. پژوهش های متعددی همبستگی میان راهبرد های مقابله ای و برخی متغیرهای شخصیتی مثل اضطراب و عزت نفس

Parker<sup>۲</sup>Endler<sup>۱</sup>



و همچنین افت تحصیلی را اندازه گیری کرده اند عبارتند از: پیرا<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، فرایدمن<sup>۲</sup>، تاکمن<sup>۳</sup> و وینگارد<sup>۴</sup> (۲۰۰۸)، روی<sup>۵</sup> (۲۰۰۹)، راهبرد های مقابله ای یکی از عواملی است که در ارتباط تنگاتنگ با افت تحصیلی است کارور<sup>۶</sup> و وینتراب<sup>۷</sup> (۱۹۸۹) همبستگی میان هر روش مقابله و برخی از متغیر های شخصیتی مثل عزت نفس و اضطراب را اندازه گیری کردند. آنها دریافتند که برخی الگوهای مقابله ای (مسئله مدار) با عزت نفس بالا و اضطراب پایین همبسته هستند. بنابراین مقابله نقش مهم و موثری در سازش، رفاه و سلامتی انسان دارد. ارگن<sup>۸</sup> (۲۰۰۳)، نشان می دهد که افراد ناکارآمد در رویارویی با رویدادهای تنیدگی زا به علت آستانه ی تحمل پایین به جای رویکرد شناختی موثر، از راهکارهای هیجانی ناکارآمد بهره می گیرند و اغلب با تفکرات غیرمنطقی خود، شرایط نامساعد را غیر قابل تغییر می دانند. از این رو در برابر ناکامی و سختی ها بیشتر به صورت تکانشی واکنش نشان می دهند. که این امر موجبات اهمال کاری و در نهایت افت تحصیلی را فراهم می کند. از آنجایی که مقابله ممکن است رابطه فرد را با محیط تغییر و یا میزان ناراحتی عاطفی او را کاهش دهد. در حالی که اگر ورزشکار هوش هیجانی ضعیفی داشته باشد، رفتار های ناسازگار او مانند؛ عدم تعهد در تمرین ها، تلاش کم و عدم استقامت او را در شکست به دنبال خواهد داشت. اما اگر در درک شناسایی و تنظیم و ابزار دقیق هیجان ها توانمند تر باشد، عملکرد بهتری نیز خواهد داشت (مایر، ۲۰۰۷). میادین ورزشی یکی از مواردی است که باعث موفقیت هوش هیجانی در آن ها می شود. کنترل هیجان ها در ورزشکاران بسیار مهم است زیرا گاهی عدم کنترل هیجانی ورزشکار، به کلی عملکرد او را تحت تاثیر قرار می دهد. بارها مشاهده شده است که ورزشکاری با داشتن تمرین های مناسب در صحنه ی مسابقه نمی تواند نتیجه ی مورد انتظار را کسب کند؛ چرا که تمرکز و تسلط او بر بازی کاهش می یابد، بنابراین در حین رقابت ها که کنترل هیجان های ورزشکاران و رقبایشان بسیار بر عملکردشان موثر است، تقویت هوش هیجانی می تواند باعث کارایی بیشتر و موفقیت ورزشکاران شود (گلگن، ۲۰۰۴، ص ۳۲). آجاهی<sup>۹</sup> و فاتوک<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۱). به طور کلی آگاهی و توانایی درک هیجان های دیگران قدرتی را برای رسیدن به اهداف موفقیت آمیز در ما فراهم می کند و مربیان و بازیکنان می توانند روح تیمی و محیط ورزشی پر بازدهی را ایجاد کنند. همچنین افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند بهتر می توانند توانایی خود را از قوه به فعل در آورند و توانایی ها، نقاط قوت و ضعف هیجانشان را بشناسند؛ زیرا این مهارت ها هستند که رفتار ها و عملکرد ما را تعیین می کنند (لین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶). ورزشکاران برای اینکه بتوانند هیجان های خود را کنترل کنند، می توانند به عنوان راهبرد افزایش عملکرد موفقیت آمیز از مولفه های هوش هیجانی استفاده نمایند. امروزه یکی از مفاهیم جدید در ادبیات ورزشی ایجاد احساس خودکارآمدی در مربیگری است که بر پایه نظریه و قالب اجتماعی لیونز<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۰۵) نیز در تحقیقی نشان داد که سطوح بالای هوش هیجانی به طور معنی داری با بهبود عملکرد رابطه دارد. ورزش پدیده ای ایست که می تواند ویژگی های شخصیتی و رفتاری را تغییر دهد. پژوهشگران (مانند اسپنسر<sup>۱۳</sup> ۲۰۰۷) معتقدند که تحول شخصیت و ارتقا حرفه ای از طریق بازی ها و ورزش امکان پذیر است. بررسی ها پیشین

Lane <sup>۱۱</sup>  
 Lyons <sup>۱۲</sup>  
 Spencer <sup>۱۳</sup>

Carver <sup>۶</sup>  
 Wientraub <sup>۷</sup>  
 Ergen <sup>۸</sup>  
 Ajayi <sup>۹</sup>  
 Fatok <sup>۱۰</sup>

Piper <sup>۱</sup>  
 Friedman <sup>۲</sup>  
 Tukman <sup>۳</sup>  
 Wingard <sup>۴</sup>  
 Roy <sup>۵</sup>



نشان می دهد که سازه هوش هیجانی حتی می تواند برخی از مسائل ورزشی مانند عملکرد ورزشی (بشارت و دیگران، ۱۳۸۵؛ زیزی<sup>۱</sup> و دیگران، ۲۰۰۳)؛ کارایی رهبری گروه (تلول<sup>۲</sup>، لین، وستون<sup>۳</sup> و گرینلیس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸)؛ تمرکز بر اصول هیجانی تحت شرایط تنیدگی زا (میکولاجکراک<sup>۵</sup>، روی، ورسترنینگ<sup>۶</sup> و لومینت<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹) و کیفیت اجرای کار گروهی (مورفی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹) را تحت تاثیر قرار می دهد. برای مثال الفنینین<sup>۹</sup> (۲۰۰۶) معتقد است که درک صحیح هیجان های افراد (نوع و شدت هیجان ها) پیش بینی و فهم عملکرد آتی آن ها را تسهیل می کند. در حیطه ورزش، تمرین و مسابقات نیز جنبه های بین فردی هیجان ها و توانایی ها هیجانی در موقعیت های مختلفی مانند عملکرد ها، روابط بین بازیکنان، ورزشکاران و مربیان و... بروز می کند. از جمله متغیرهای روانی که میتوانند در موفقیت ورزشکاران نقش عمده ای ایفا نمایند، عبارت اند از: تمرکز و توجه به هدف گزینی، اعتماد به نفس، دستیابی به انگیزش مطلوب و تصویرسازی ذهنی. عملکرد ورزشی و جنسیت: در بررسی عملکرد و به ویژه بررسی توامان ویژگی های روانشناختی و عملکرد یکی از موضوعات حایز اهمیت جنسیت می باشد. موفقیت یا شکست در میداين ورزشی به عوامل زیادی بستگی دارد، اهداف ورزشکار، ویژگی های شخصیتی او، چگونگی روابط او با سایر ورزشکاران، انگیزه ها، شناخت مربی از ورزشکار و بسیاری از عوامل روانی و اجتماعی دیگر از قبیل اضطراب ورزشی، همگی عواملی هستند که میتوانند بر کیفیت عملکرد و نتایج آن تأثیر بگذارند (عطاردی، ۱۳۹۰). شیوع عوامل استرس زا نظیر داوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط نامناسب محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب دیدگی، مشاهده تقلب رقیب، احتمال تقلب به منظور بردن، تویخ بازیکن توسط مربی و انتقاد مربی در جریان مسابقه، ضرورت وجود مهارت های مقابله ای موثر را به منظور حفظ سلامت روانی ورزش کار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می سازد؛ چرا که ناتوانی در مقابله با عوامل استرس زا برای عملکرد موفقیت آمیز ورزشکاران زیان بخش خواهد بود. هوش هیجانی از جمله ویژگی های شخصیتی مهمی است که به نظر می رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس زایی همچون محیط های ورزشی، تحت تاثیر قرار می دهد و مانع تاثیر عوامل مزاحم می شود. تاثیر هوش ها بر عملکرد ورزشی توسط اغلب پژوهشگران، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران، حین و پس از مسابقه مورد تائید قرار گرفته است. در آخر این سوال عنوان می شود که چه رابطه ای میان هوش هیجانی و راهبرد های مقابله با استرس افراد ورزشکار (بسکتبالیست) و غیر ورزشکار وجود دارد؟

روش و نحوه اجرای تحقیق:

ابتدا از موزن هوش هیجانی باران اجرا و پس از یک ربع استراحت از موزن راهبرد های مقابله با استرس لازاروس گرفته شد. طیف کلی نمرات به این صورت بود. پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری: تیم بسکتبال: شامل افراد حاضر در تیم بسکتبال بزرگسالان استان قم و افراد غیر ورزشکاری که به صورت تصادفی از میان مردم داوطلب شدند.. حجم نمونه و نمونه گیری: حجم نمونه این در دو گروه، ورزشکار هجده نفری به

Luminet<sup>۷</sup>  
 Murphy<sup>۸</sup>  
 Elfebein<sup>۹</sup>

Greenlees<sup>۴</sup>  
 Mikalajcak<sup>۵</sup>  
 Verstryngge<sup>۶</sup>

Zizzi<sup>۱</sup>  
 Thelwell<sup>۲</sup>  
 Weston<sup>۳</sup>





صورت در دسترس و غیر ورزشکار هجده نفری و به صورت تصادفی. ابزار و روش های گردآوری اطلاعات: آزمون راهبرد های مقابله ای لازاروس (۱۹۸۵) و هوش هیجانی باران (۱۹۹۶).

### آزمون راهبرد های مقابله ای لازاروس:

پرسشنامه راهبردهای لازاروس براساس سیاهه راهبردهای مقابله ای توسط لازاروس و فلکمن در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است و در سال ۱۹۸۵ مورد تجدید نظر قرار گرفت، راهبردهای مقابله ای مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا به کار می رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می شود و دامنه وسیعی از افکار و اعمالی را که افراد هنگام مواجهه با شرایط فشارزایی دورنی یا بیرونی به کار می برند را مورد ارزیابی قرار می دهد. و شامل ۶۶ سوال می باشد.

• نمره گذاری پرسشنامه :

نمره گذاری پرسشنامه طبق طیف لیکرت ( اصلا استفاده نکرده ام، بعضی اوقات استفاده کرده ام، ۱؛ غالبا استفاده می کنم، ۲؛ به میزان زیادی استفاده می کنم، ۳) می باشد.

توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید.

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۰	۱۱۰	۱۹۸

الف. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۰ تا ۶۶ باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای در فرد در حد پایین می باشد.

ب. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۶۶ تا ۱۱۰ باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای متوسط می باشد.

ج. چنانچه نمره محاسبه شده ۱۱۰ به بالا باشد، نشانه میزان بکارگیری سبک مقابله ای در فرد بالا می باشد.

برای بررسی پایایی ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس هایی از ۶۱٪ تا ۷۹٪ می باشد.

عطاران، الناز (۱۳۹۱). بررسی تیپ های شخصیتی و راهبردهای مقابله ای و منبع کنترل مادران دانش آموزان نابینا و ناشنوا

و مادران دانش آموزان عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد. واحد تهران مرکزی

### آزمون هوش هیجانی باران:

این پرسشنامه شامل ۹۰ سوال می باشد که توسط باران - ان طراحی شده است.

باران (۱۹۹۶) نقل از باران - ان و پارکر (۲۰۰۰) مفهوم بهره هیجانی را که به وسیله مجموعه وسیعی از رگه های مختلف، مانند خود آگاهی هیجانی، خود شکوفایی، خوش بینی، استقلال، حل مسئله، مسئولیت اجتماعی، تحلیل تنیدگی و احساس خوشبختی سنجیده می شود، مطرح کرد. این مولف، هوش هیجانی را به عنوان مجموعه ای از ظرفیت ها، باورها، مهارت های غیر شناختی دانست که توانایی های فرد را در برخورد موفقیت آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی بالا می برد.

• مقیاس پرسشنامه

این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملا مخالفم، ۱؛ مخالفم، ۲؛ نه موافقم نه مخالفم، ۳؛ موافقم، ۴؛ کاملا موافقم، ۵) می باشد.



• تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۹۰	۲۷۰	۴۵۰

-در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۹۰ تا ۱۸۰ باشد، میزان هوش هیجانی در این جامعه ضعیف می باشد.

-در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۸۰ تا ۲۷۰ باشد، میزان هوش هیجانی در سطح متوسطی می باشد.

-در صورتی که نمرات بالای ۲۷۰ باشد، میزان هوش هیجانی بسیار خوب می باشد.

پایایی این پرسشنامه با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۱ است.

ساعتچی، محمود؛ کامکاری، کامبیز؛ عسگریان، مهناز. (۱۳۸۹) آزمونهای روان نشاختی نشر ویرایش .

فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۸) آزمون های روانشناختی- ارزشیابی شخصیت و سلامت روان . انتشارات بعثت.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات:

با توجه به مقایسه ای بودن پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها بین دو گروه مستقل از آزمون تی مستقل از آزمون واریانس یک طرفه استفاده گردید.

### یافته ها

در قسمت توصیف داده ها به توصیف متغیرهای پژوهش توسط توزیع فراوانی و آماره های توصیفی پرداخته شد. در قسمت تحلیل داده ها به بررسی فرضیه ها تحقیق پرداخته شد. در این قسمت برای بررسی فرضیات از واریانس و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار Spss ویراست ۲۱ استفاده شد. هم چنین شایان ذکر است که سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۲-۴- یافته های توصیفی پژوهش

جدول ۴-۱ توزیع سنی افراد شرکت کننده در تحقیق را نشان می دهد. همانطور که جدول فوق نشان می دهد بیش از نیمی از افراد کمتر از ۲۲ سال سن داشتند. نمودار ۴-۱ نیز این جدول را نشان می دهد.

### جدول ۴-۱: توزیع سنی افراد شرکت کننده در تحقیق

طبقات	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی تجمعی
۱۳-۱۷	۵	۱۳/۸	۱۳/۸
۱۸-۲۲	۱۶	۴۴/۴	۵۸/۳
۲۳-۲۷	۷	۱۹/۴۴	۷۷/۷



۸۸/۸	۱۱/۱	۴	۲۸-۳۲
۹۱/۶	۲/۷	۱	۳۳-۳۷
۱۰۰	۸/۳۳	۳	۳۸-۴۲
	۱۰۰	۳۶	کل

جدول ۴-۲ آمار توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار آمده است. همانطور که مشاهده می شود در تمامی متغیرها گروه ورزشکار میانگین بیشتری را کسب کرده اند.

**جدول ۴-۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک ورزشکار و غیر ورزشکار**

متغیر	گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
حل مسئله	غیر ورزشکار	۱۸	۱۸.۳۸۸۹	۷.۵۰۱۱
	ورزشکار	۱۸	۲۳.۶۱۱۱	۶.۳۳۵۱۴
شادمانی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۹.۲۷۷۸	۶.۷۲۸۳۹
	ورزشکار	۱۸	۲۳.۲۲۲۲	۳.۳۸۷۷۹
استقلال	غیر ورزشکار	۱۸	۱۸.۱۱۱۱	۵.۴۸۶۷۶
	ورزشکار	۱۸	۲۲.۵۰۰۰	۳.۱۶۶۹۲
تحمل فشار روانی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۷.۳۸۸۹	۶.۵۰۰۱۳
	ورزشکار	۱۸	۲۱.۰۵۵۶	۳.۶۶۹۷۸
خودشکوفایی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۷.۱۶۶۷	۷.۱۵۵۸۳
	ورزشکار	۱۸	۲۲.۲۲۲۲	۳.۳۳۵۲۹
خودآگاهی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۶.۰۵۵۶	۴.۵۸۲۲۲
	ورزشکار	۱۸	۲۰.۵۰۰۰	۳.۲۵۸۴۷
واقع گرایی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۵.۷۲۲۲	۴.۹۰۸۶۴
	ورزشکار	۱۸	۱۸.۶۶۶۷	۲.۸۴۹۱۵
روبط بین فردی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۵.۹۴۴۴	۵.۷۶۴۷۲
	ورزشکار	۱۸	۲۲.۰۵۵۶	۳.۴۵۵۱۳
خوشبینی	غیر ورزشکار	۱۸	۱۷.۱۱۱۱	۶.۵۴۲۹۷
	ورزشکار	۱۸	۲۲.۴۴۴۴	۵.۰۲۰۲۲
احترام به خود	غیر ورزشکار	۱۸	۱۴.۸۳۳۳	۴.۷۵۵۸۰
	ورزشکار	۱۸	۲۱.۹۴۴۴	۳.۰۵۷۷۲
خویشتن داری	غیر ورزشکار	۱۸	۱۲.۲۷۷۸	۳.۸۷۷۶۲



۳.۹۷۰۴۸	۱۷.۰۰۰۰	۱۸	ورزشکار	
۴.۹۷۷۰۷	۱۵.۷۷۷۸	۱۸	غیر ورزشکار	انعطاف پذیری
۳.۸۶۹۱۸	۱۹.۵۰۰۰	۱۸	ورزشکار	
۶.۰۲۷۴۴	۱۵.۷۲۲۲	۱۸	غیر ورزشکار	مسئولیت پذیری
۳.۳۹۳۵۷	۲۳.۸۸۸۹	۱۸	ورزشکار	
۵.۰۷۰۷۴	۱۸.۲۲۲۲	۱۸	غیر ورزشکار	همدلی
۴.۰۵۵۵۸	۲۳.۷۲۲۲	۱۸	ورزشکار	
۴.۴۶۱۸۹	۱۲.۵۵۵۶	۱۸	غیر ورزشکار	خودابرازی
۲.۷۶۸۲۸	۱۸.۳۸۸۹	۱۸	ورزشکار	
۲.۵۹۵۲۴	۸.۵۰۰۰	۱۸	غیر ورزشکار	مقابله مستقیم
۱.۹۴۰۲۹	۴.۶۶۶۷	۱۸	ورزشکار	
۲.۸۳۳۶۲	۸.۱۶۶۷	۱۸	غیر ورزشکار	دوری گرینی
۲.۹۱۰۴۳	۶.۰۰۰۰	۱۸	ورزشکار	
۳.۴۵۱۳۴	۱۱.۵۰۰۰	۱۸	غیر ورزشکار	خوشیتنداری
۲.۶۸۹۲۴	۷.۹۴۴۴	۱۸	ورزشکار	
۲.۹۴۸۳۶	۱۳.۱۱۱۱	۱۸	غیر ورزشکار	جستجوی حمایت
۲.۳۰۰۸۹	۶.۰۰۰۰	۱۸	ورزشکار	اجتماعی
۱.۶۱۷۹۱	۷.۱۶۶۷	۱۸	غیر ورزشکار	مسئولیت پذیری
۱.۸۵۴۱۶	۵.۴۴۴۴	۱۸	ورزشکار	
۳.۵۲۲۵۷	۸.۹۴۴۴	۱۸	غیر ورزشکار	گریز-اجتناب
۲.۰۲۹۲۰	۵.۶۶۶۷	۱۸	ورزشکار	
۲.۷۲۲۴۶	۱۱.۰۰۰۰	۱۸	غیر ورزشکار	مساله گشایی برنامه
۲.۸۴۹۱۵	۸.۰۰۰۰	۱۸	ورزشکار	ریزی شده
۳.۷۶۱۲۶	۱۱.۵۰۰۰	۱۸	غیر ورزشکار	ارزیابی مجدد
۲.۱۷۶۰۷	۸.۸۳۳۳	۱۸	ورزشکار	مثبت

۳-۴- یافته های استنباطی پژوهش

برای مقایسه دو گروه از آزمون t دو گروه مستقل استفاده می شود. به طور کلی این آزمون هنگامی به کار می رود که محقق بخواهد معنی داری تفاوت میانگین یک صفت را در دو نمونه تصادفی از دو جامعه مستقل مورد بررسی قرار دهد.



این آزمون میانگین دو گروه مستقل را با یکدیگر مقایسه می نماید. در این آزمون میانگین های بدست آمده از نمونه های تصادفی مورد قضاوت قرار می گیرند. به این معنی که از دو جامعه مختلف نمونه هایی اعم از اینکه تعداد نمونه مساوی یا غیر مساوی باشند بطور تصادفی انتخاب شده و میانگین های آن دو جامعه را با هم مقایسه می کند. این روش بر پایه توزیع نرمال بوده و زمانی بهترین نتیجه را می دهد که داده هایمان دارای توزیع نرمال یا نزدیک به توزیع نرمال باشند. بنابراین در این بخش ابتدا نرمال بودن توزیع تمامی متغیرها مورد بررسی قرار می گیرد. جدول ۴-۳ این توزیع را به نمایش می گذارد. همانطور که مشاهده می شود برای بررسی توزیع نرمال از آزمون کشیدگی و چولگی استفاده شده است که نتایج آن در تمامی متغیرها بین  $+1/96$  تا  $-1/96$  می باشد که نشان از نرمال بودن داده ها می باشد. بنابراین می شود از آزمون  $t$  دو گروه مستقل استفاده کرد.

#### جدول ۴-۳: نتایج بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحقیق

متغیرها	تعداد	چولگی	کشیدگی
حل مسئله	۳۶	.۷۱۴	۰.۸۵۵
شادمانی	۳۶	-۰.۸۶۲	-۰.۰۷۱
استقلال	۳۶	-۰.۷۹۳	.۷۶۸
تحمل فشار روانی	۳۶	.۸۰۸	-۰.۰۳۷
خودشکوفایی	۳۶	-۰.۶۲۵	-۰.۲۲۸
خودآگاهی هیجانی	۳۶	-۰.۲۹۶	-۰.۲۳۹
واقع گرایی	۳۶	-۰.۵۳۰	.۳۳۹
روبط بین فردی	۳۶	-۰.۲۹۷	-۰.۷۲۱
خوشبینی	۳۶	-۰.۳۰۹	.۱.۱۷۲
احترام به خود	۳۶	-۰.۱۹۸	-۱.۰۳۱
خویشتن داری	۳۶	.۰۲۹	-۰.۷۷۶
انعطاف پذیری	۳۶	.۱۶۷	-۰.۱۵۳
مسئولیت پذیری	۳۶	-۰.۲۶۰	-۱.۱۶۰
همدلی	۳۶	-۰.۰۱۱	-۰.۹۹۳
خودابرازی	۳۶	-۰.۰۰۳	-۰.۹۱۵
مقابله مستقیم	۳۶	.۲۴۵	-۰.۳۴۲
دوری گزینی	۳۶	-۰.۰۷۱	.۸۷۸
خوشیتنداری	۳۶	.۴۵۱	-۱.۰۱۶



۱۰۳۱-	۱۶۰.	۳۶	جستجوی حمایت اجتماعی
۱۹۴-	۰۴۷.	۳۶	مسئولیت پذیری
۳۴۶.	۰۴۷۱.	۳۶	گریز-اجتناب
۱۶۶-	۰۰۰۶-	۳۶	مساله گشایی برنامه ریزی شده
۸۲۳-	۰۸۴.	۳۶	ارزیابی مجدد مثبت
۱۱۳۱-	۰۲۸۰-	۳۶	هوش هیجانی
۱۰۸۱-	۰۳۶۰.	۳۶	استرس

فرضیه اصلی اول: هوش هیجانی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. نتایج جدول ۴-۴ نشان می دهد در این پژوهش مقدار  $t = ۶/۴۶۶$  و مقدار سطح معناداری  $۰/۰۰۰۱$  را نشان می دهد که چون مقدار سطح معناداری از  $۰/۰۵$  کوچکتر می باشد در نتیجه دو نمونه از لحاظ آماری با یکدیگر تفاوت معنی دار دارند و فرض  $H_0$  رد می گردد. در نهایت می توان اینگونه گفت که میانگین هوش هیجانی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.

#### جدول ۴-۴: مقایسه میانگین هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیر	آماره	سطح معناداری	اختلاف میانگین	اختلاف با ۹۵ درصد اطمینان
				سطح بالا / سطح پایین
هوش هیجانی	-۶.۴۶۶	.۰۰۰۱	-۷۶.۱۶۶۶۷	-۱۰۰.۱۰۷۳۳ / -۵۲.۲۲۶۰۰

فرضیه اصلی دوم: مقابله با استرس افراد ورزشکار کمتر از افراد غیر ورزشکار است. نتایج جدول ۴-۵ نشان می دهد در این پژوهش مقدار  $t = ۹/۳۰۵$  و مقدار سطح معناداری  $۰/۰۰۰۱$  را نشان می دهد که مقدار سطح معناداری از  $۰/۰۵$  کوچکتر می باشد در نتیجه دو نمونه از لحاظ آماری با یکدیگر تفاوت معنی دار دارند و فرض  $H_0$  رد می گردد. در نهایت می توان اینگونه گفت که میانگین استرس افراد ورزشکار کمتر از افراد غیر ورزشکار است.

#### جدول ۴-۵: مقایسه میانگین استرس افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیر	آماره	سطح معناداری	اختلاف میانگین	اختلاف با ۹۵ درصد اطمینان
				سطح بالا / سطح پایین
هوش هیجانی	۹.۳۰۵	.۰۰۰۱	۲۷.۳۳۳۳۳	۲۱.۳۶۳۸۷ / ۳۳.۳۰۲۸۰

فرضیه فرعی اول: ابعاد هوش هیجانی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.



نتایج جدول ۴-۶ نشان می دهد در این پژوهش مقدار  $t$  و مقدار سطح معناداری نشان می دهد که مقدار سطح معناداری از ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه دو نمونه از لحاظ آماری با یکدیگر تفاوت معنی دار دارند و فرض  $H_0$  رد می گردد. در نهایت می توان اینگونه گفت که میانگین ابعاد هوش هیجانی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.

#### جدول ۴-۶: مقایسه میانگین ابعاد هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیرها	SS	Df	MS	F
حل مسئله	۱۶۳۸.۵۵۶	۳۴	۴۸.۱۹۳	۵.۰۹۳
شادمانی	۹۶۴.۷۲۲	۳۴	۲۸.۳۷۴	۴.۹۳۵
استقلال	۶۸۲.۲۷۸	۳۴	۲۰.۰۶۷	۸.۶۳۹
تحمل فشار روانی	۹۴۷.۲۲۲	۳۴	۲۷.۸۵۹	۴.۳۴۳
خودشکوفایی	۱۰۵۹.۶۱۱	۳۴	۳۱.۱۶۵	۷.۳۸۱
خودآگاهی هیجانی	۵۳۷.۴۴۴	۳۴	۱۵.۸۰۷	۱۱.۲۴۷
واقع گرایی	۵۴۷.۶۱۱	۳۴	۱۶.۱۰۶	۴.۸۴۵
روابط بین فردی	۷۶۷.۸۸۹	۳۴	۲۲.۵۸۵	۱۴.۸۸۲
خوش بینی	۱۱۵۶.۲۲۲	۳۴	۳۴.۰۰۷	۷.۵۲۸
احترام به خود	۵۴۳.۴۴۴	۳۴	۱۵.۹۸۴	۲۸.۴۷۴
خویشتر داری	۵۲۳.۶۱۱	۳۴	۱۵.۴۰۰	۱۳.۰۳۲
انعطاف پذیری	۶۷۵.۶۱۱	۳۴	۱۹.۸۷۱	۶.۲۷۵
مسئولیت پذیری	۸۱۳.۳۸۹	۳۴	۲۳.۹۲۳	۲۵.۰۹۱
همدلی	۷۱۶.۷۲۲	۳۴	۲۱.۰۸۰	۱۲.۹۱۵
خودابرازی	۴۶۸.۷۲۲	۳۴	۱۳.۷۸۶	۲۲.۲۱۵

فرضیه فرعی دوم: ابعاد استرس افراد ورزشکار کمتر از افراد غیر ورزشکار است.

نتایج جدول ۴-۷ نشان می دهد در این پژوهش مقدار  $t$  و مقدار سطح معناداری نشان می دهد که مقدار سطح معناداری از ۰/۰۵ کوچکتر است در نتیجه دو نمونه از لحاظ آماری با یکدیگر تفاوت معنی دار دارند و فرض  $H_0$  رد می گردد. در نهایت می توان اینگونه گفت که میانگین ابعاد استرس افراد ورزشکار کمتر از افراد غیر ورزشکار است.

#### جدول ۴-۷: مقایسه میانگین ابعاد مقابله استرس افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

متغیرها	SS	Df	MS	F
مقابله مستقیم	۱۷۸.۵۰۰	۳۴	۵.۲۵۰	۲۵.۱۹۰
دوری گزین	۲۸۰.۵۰۰	۳۴	۸.۲۵۰	۵.۱۲۱



۱۱.۸۸۷	۹.۵۷۲	۳۴	۳۲۵.۴۴۴	خویشتن داری
۶۵.۰۷۷	۶.۹۹۳	۳۴	۲۳۷.۷۷۸	جستجوی حمایت عاطفی
۸.۸۱۷	۳.۰۲۸	۳۴	۱۰۲.۹۴۴	مسئولیت پذیری
۱۱.۷۰۲	۸.۲۶۳	۳۴	۲۸۰.۹۴۴	گریز-اجتناب
۱۰.۴۳۲	۷.۷۶۵	۳۴	۲۶۴.۰۰۰	طرح ریزی برای مسئله
۶.۷۷۹	۹.۴۴۱	۳۴	۳۲۱.۰۰۰	ارزیابی مجدد مثبت

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ی ابعاد هوش هیجانی و راهبرد های مقابله با استرس در افراد ورزشکار (بسکتبالیست) و غیر ورزشکار بوده است. نتایج تحلیل های آماری نشان داده است که بین هوش هیجانی افراد و راهبرد های مقابله ای آنان رابطه ی معنادار و مثبت وجود دارد. این عوامل بر عملکرد فرد در زندگی روزمره تاثیر معنا داری می گذارد. بر طبق نتایج حاصل از این پژوهش، با نتایج به دست آمده از بشارت (۱۳۸۵)، عطاردی (۱۳۹۰)، باقری (۱۳۹۴) و دیگر پژوهش ها همسو بوده. یافته های حاصل حاکی از آن است که هوش هیجانی می تواند راهبرد مقابله ای که فرد به هنگام موقعیت استرس زا به کار می برد پیش بینی کند. می توان گفت افراد با هوش هیجانی بالا به دلیل نداشتن مشکل در برقراری ارتباط و فعال بودن در شرایط استرس زا عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. این افراد به دلیل داشتن خلق بالا، انگیزه ی لازم برای انجام به موقع کارهای روزمره را دارا هستند. به سادگی دچار تنش نمی شوند و در اکثر مواقع برخورد بهتری با موقعیت های استرس زا دارند. و در انجام کارهای با استرس بالا عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. این افراد به دلیل فعالیت بالا در انجام امور سریع تر اقدام می کنند. هوش هیجانی شامل شناخت هیجانات خود، درک احساسات دیگران، مهار کردن هیجانات و اداره و مدیریت روابط، با نرمش و مدارا می باشد. هوش هیجانی عامل اصلی یا حداقل مهم در رسیدن به رضایت، هدف ها، ارتباط رضایتمندانه، بهداشت روانی، رهبری، پیشرفت، خودشکوفایی، هیجانات مثبت، رضایت شغلی، پیشرفت تحصیلی، سلامت و حتی خودشکوفایی است و ضایع زناشویی، عملکرد شغلی، روابط بین فردی، خلق و مجموعه ای از اختلالات و صفات شخصیت همبستگی مثبت و معنا دار است. پژوهش حاضر با پژوهش های پیپر (۲۰۱۰)، فرایدمن، تاکمن و وینگارد (۲۰۰۸)، روی (۲۰۰۹) همسو است. بر اساس پژوهش انجام شده نتیجه این بود که راهبرد های مقابله ای ورزشکاران بهتر و کارآمد تر از افراد غیر ورزشکار است. در نتیجه استرس ورزشکاران کمتر از افراد غیر ورزشکار است. راهبرد های مقابله ای موثر باعث می شوند که واکنش فرد به سطح بالای تیدگی کاهش یابد، مطالعات نشان داده است افرادی که خود را به مجموعه ای از مهارت ها و توانمندی های مقابله ای تجهیز کرده اند، در رویارویی با مشکلات موفق تر هستند چرا که استفاده از پاسخ های مقابله ای موثر، به آنها در غلبه بر مشکلات جسمانی و روانی، روابط بین فردی، اجتماعی و تعارضات فردی کمک می کند. در نتیجه این افراد از کیفیت زندگی و سلامت روان بهتری برخوردارند. به نظر می رسد هوش هیجانی به فرد کمک می کند تا با سازمان دهی افکار به گونه ایی انسجام یافته تر با مسائل و تنش های مربوط به محیط اجتماعی روبه رو شود، این امر بر روابط میان فردی تاثیر مثبت می گذارد





هوش هیجانی می تواند برانگیختگی ورزشکار را بالا ببرد و از طرف دیگر اگر موقعیت، نیازمند آرامش هیجانی باشد، باعث می شود که ورزشکار به خود آرامش بدهد.

### منابع و ماخذ:

اصلانخانی، محمد علی؛ عبدلی، بهروز؛ زمانی ثانی، سید حجت؛ فتحی رضایی، زهرا. (۱۳۸۸). هوش هیجانی در ورزشکاران معلول. فصلنامه روان شناسان ایرانی، ۲۱، ۱۵-۲۴.

امیدی ارجنکی، صدیقه؛ کردنوقابی، رسول؛ قربعلی، اکرم. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش هوش هیجانی بر تقویت هوش هیجانی دانش آموزان دختر آموزش ابتدایی. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال چهاردهم، شماره (۱)، بهار ۱۳۹۲. (پیاپی ۵۱) صص ۱۳-۵.

آزادی، مهران؛ محمد طهرانی، مریم. (۱۳۸۹). هوش هیجانی و سبک های دلبستگی، علمی- پژوهشی / ISC، شماره (۲۵)، صص ۴۹-۵۶.

آقاحسن نوش آبادی، زینب؛ زارعی، علی؛ نیک آیین، زینت. (۱۳۹۴). مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، دوره دوم، شماره هفت، پاییز ۱۳۹۴، صص: ۲۵-۴۱

بشارت، محمدعلی؛ عباسی، غلام رضا؛ میزاکمفیدی، رضا. (۱۳۸۵). تبیین موفقیت ورزشی ورزش های گروهی و انفرادی بر حسب هوش هیجانی، فصلنامه المپیک، سال چهاردهم، شماره (۱)، پیاپی (۳۳)، صص ۸۴-۷۳ پورسلطانی، حسین؛ امیر تاش، علیمحمد؛ زرگر، طیبه. (۱۳۸۷)، پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۳، تابستان ۱۳۸۸، صص: ۱۶۵-۱۸۰

تابش، سعید. (۱۳۸۵). مقایسه هوش هیجانی در بین زنان ورزشکار (با مهارت باز و بسته) و غیر ورزشکار. نشریه حرکت. شماره ۲۹. صص: ۴۲-۳۳.

تیرگری، عبدالحکیم. (۱۳۸۳). رابطه ساختاری هوش هیجانی با سازگاری زناشویی و تدوین و کاربرد برنامه مداخله تقویت هوش هیجانی جهت کاهش ناسازگاری زناشویی، رساله دکتری روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

خدایاری فرد، محمد؛ پرند، اکرم. (۱۳۸۶). استرس و روشهای مقابله با آن تهران: انتشارات دانشگاه تهران روشنی، مینا؛ محمد زاده، جهانشاه. (۱۳۹۴) تعیین رابطه شوخ طبعی با راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی و سبک زندگی.

رهنما، اکبر؛ عبدالملکی، جمال. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خلاقیت با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شاهد. اندیشه های نوین تربیتی، ۵ (۲)، ۷۸-۵۵.

شولتز. دوان پی.، شولتز. سیدنی ال. (۱۳۹۷) چاپ چهلم ویراست دهم (۲۰۱۳) نظریه های شخصیت مترجم یحیی سید محمدی.

عطاردی، علیرضا؛ لطفی، غلامرضا؛ متقی، محمودرضا؛ دائمی، عباس و روحانی، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب مریبان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد. فصلنامه افق دانش، شماره ۱۷، پاییز ۱۳۹۰، صص ۶۶-۵۸.



علی اکبری دهکردی، مهناز. (۱۳۸۶). شناسایی و مقایسه گروه های ترکیبی نه گانه سنخ های جنسیتی زنان شاغل شهر اهواز و همسران آنان از لحاظ سلامت روانی، رضایت زناشویی و هوش هیجانی (رساله دکتری) دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ شکیبیا، شیما؛ باروتی، عصمت. (۱۳۸۷). مولفه های هوش هیجانی - اجتماعی پیش بینی کننده سلامت روان. مطالعات روانشناختی، دوره چهارم، تابستان ۱۳۸۷، شماره ۲.

ملکی، ندا؛ باقری، نسرين. (۱۳۹۴) پیش بینی اهمال کاری بر اساس راهبرد های مقابله با استرس دانشجویان. پژوهش های نوین در علوم انسانی، خرداد ۹۴.

Ajayi, M. & Fatok. A.L.A (۲۰۱۱) Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sport performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria, <http://www.sirc.ca>, Volume ۳۲, Issue ۵, pages ۷۸۸-۸۱۸, July ۲۰۱۱.

Bar-on, R. (۱۹۹۷) The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (۲۰۰۶). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, ۱۸, ۱۳-۲۵.

Bar-on, R., & Parker, J. D. (۲۰۰۰) The handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass.

Carver, C. S., & Weintraub, J. K. (۱۹۹۸). Assessing coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, ۷۱, ۲۱۱-۲۹۱.

Chan, D.W. (۲۰۰۵). Emotional intelligence, social coping and psychological distress among Chinese gifted students in Hong Kong. *High Ability Studies*, ۱۶, ۷۸-۱۶۳.

Cherniss, C. (۲۰۰۰): Emotional Intelligence: What is and why it matters; Annual meeting of society For industrial and organization psychology, New Orleans.

Ciarrochi, J., Deane F. P., & Anderson, S. (۲۰۰۲) Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality & Individual Differences*, ۳۲, ۱۹۷-۲۰۹.

Elfenbein, H. A. (۲۰۰۶). Team emotional intelligence: What it can mean and Mount (Eds), Linking how it can affect performance. In V. Urch Druskat, F. Sala and G

Lawrence :emotional intelligence and performance at work (pp. ۱۶۵-۱۸۴). Mahwah, NJ Erlbaum.

Endler, N. D., & Parker, J. D. A., (۱۹۸۰). Multi dimensional assessment of coping. A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, ۳۹, ۹۲۲-۹۰۲.

Ergen, T. (۲۰۰۳) Effective intervention on test anxiety reduction: a meta-analysis. *Journal of school psychology international*, ۲۴(۳), ۳۱۳-۳۲۸.

EwDulicz, V., & Higgs, M. (۲۰۰۴). Can emotional intelligence be developed? *International Journal of Human Resource Management*, ۱۵(۱), ۹۵-۱۱۱.

Friedman, H. S., Tukman, J., Wingard, D. A. (۲۰۰۸). Psychological Stress: The influence of family support on chronic pain. *Behavior Research*, ۱۸, ۹۰۱-۹۱۲.

Goleman D. Working with emotional intelligence, New York. Bantam Books, ۱۹۹۸.



- Goleman, D. (1990). Emotional intelligence. New York: Bantam Book.
- Golman, D. (2004), An EI-Based Theory of Performance The emotional intelligence Workplace: How To Select for measure and improve Emotional intelligence in Individuals, San, pp. 27-44.
- Hein, S. (2007). Emotional literacy. Accessed through < http://Stevehein.com
- Humphrey, N., Curran, A., Morris, E., Farrell, P.T., & Woods, K.A. (2007). Emotional intelligence and education: A critical review. Educational Psychology, 27, 230-204
- Kafetsios, K., & Zampetakis, L.A. (2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. Personality and Individual Differences, 44, 702-712.
- Kierstead, Jousha (1999). Human resource management trends and issues: emotional intelligence in the work place. research directorate-pc
- Lane. A. M (2006) Emotional intelligence research, positive thinking for sport, Tuning up performance music and video as ergogenic aids, Peak Performance, issue 228: 0 - 7 Electric Word, PP: 97-118.
- Lane. A. M. & Lowther. J (2000) Relationship between emotional intelligence and Psychological skills among athletes, Journal of Sports sciences, (November, 2000), PP.013-030.
- (2007). Emotional intelligence: A Latimer, A .E., Rench, T. A., & Brackett, M. A In: M. R. Beauchomp framework for examining emotions in sport and exercise groups 27). New -& M. A. Eys (Eds.), Group dynamics in exercise and sport psychology (pp. 3 York : Routledge.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Speinger.
- Lazarus, R. S. (1991) amotional \$ adaption. New York: Oxford university.
- Lyons, Josef, B., Schneider, Tamera. R. (2000). The influence of emotional intelligence on performance, personality and individual difrences. 29, 693-703
- D. & Mayer, J.D, & Salovey, P, (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey Implications for ,Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence educators (pp. 3-31), New York: Basic Books.
- Meyer, B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical and Journal of implications for research and professional practice in sport psychology Applied Sport Psychology, 19(1), 1-10.
- O. (2009). An exploration of the ,Mikolajczak, M., Roy, E., Verstryng, V., & Luminet moderating effect of trait emotional intelligence on memory and attention in neutral and . British Journal of Psychology, 7, 232-200 .stressful conditions



- Murphy, L. (۲۰۰۹). Developing emotional intelligence as a means to increase team World Review Of Entrepreneurship Management & Sustainable performance .Development, ۵ (۲), ۱۹۳-۲۰۵
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (۲۰۰۹). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? Personality and Individual Differences, ۴۷(۱), ۳۶-۴۱
- Parker, J. D. A, Summerfeldt, L. J., Hagan, M. J., & Majeski, S. A. (۲۰۰۴). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university personality and individual differences, ۳۶, ۱۶۳-۱۷۲.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (۱۹۹۲). Coping with coping assessment: a critical review. European Journal of Psychology, ۶, ۳۲۱-۳۴۴.
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (۲۰۰۱) psychology frontiers and application. The MC Graw-Hill companies.
- Piper, R., (۲۰۰۰). Coping strategies and relationship satisfaction in students. Journal of personality, ۰۱, ۱۱۲-۱۲۰.
- Poon teng Fatt, J. (۲۰۰۲). .Emotional intelligence for human. Management Resource manager. Research news.vol, ۲۵. no:۱۱. P:۶۰.
- Roy , A . (۲۰۰۹) . Investing problems solving , wishfulthinkinf coping , anxiety and depression perdition of courswork stresss . Journal of clinical psychology , ۲۱ , ۱۰۲-
- Spencer, T. (۲۰۰۷). The role of research in the lives of people with disability: Too little too late? The Exceptional Parent, ۳۷ (۵), ۷۸- ۸۲
- Stern, R. (۲۰۰۷). Social and emotional learning: What is it? How can we use it to help our children? Retrieved May ۲۲, ۲۰۰۷, from [www.AboutOurKids.org](http://www.AboutOurKids.org)
- Tett, R.P., & Fox, K.E. (۲۰۰۶). Confirmatory factor structure of trait emotional intelligence in student and worker samples. Personality and Individual Differences, ۴۱, ۱۱۵۵-۱۱۶۸
- Greenlees, L. (۲۰۰۸). Examining & .Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J. V United School relationships between emotional intelligence and coaching efficacy . ۲۲۴-۲۳۵, Employees of Pasco, ۶
- Ulutas, I., & Ömeroglu, E. (۲۰۰۷). The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. Social Behavior & Personality: An International Journal, ۳۵, ۱۳۶۵-۱۳۷۲.
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (۲۰۰۳). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. Journal of Applied Sport Psychology, ۱۵ (۳), ۲۶۲- ۲۶۹.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله